

ネバネバビーフンで元気いっぱい！（脇屋シェフオリジナルレシピ）



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：626kcal 🧂 塩分：3.2g

中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ！胃腸の粘膜を保護し、免疫力アップ効果も期待できる、ネバネバ食材を使った簡単レシピ！和風の味付けでお箸がどんどん進む美味しさです♪

使用商品

味の付いていないケンミン焼ビーフンブレン

ケンミン焼ビーフンの味なしブレンタイプ。好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理



材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンブレン：1個
納豆：1パック
オクラ：3～4本（30g）
ちりめんじゃこ：20g
生姜：小さじ1（3g）
もみのり：適量
濃口醤油：小さじ1/2（3g）
塩こしょう：適量

太白胡麻油：大さじ1（12g）
ごま油：大さじ1（12g）
■調味料A
酒：大さじ1（15g）
鶏がらスープ：200cc

作り方

- （1）納豆は添付の“たれ”を入れずに混ぜておく。オクラは1cm幅にカット、生姜はみじん切りにしておく。
- （2）温めたフライパンに太白胡麻油（大さじ1）を熱し、生姜を炒める。
- （3）調味料A・ビーフンを入れてふたをして2分煮る。
- （4）ビーフンを軽くほぐし、オクラを加えてもう一度ふたをしてさらに2分煮る。
- （5）濃口醤油・塩こしょうで味を調え、ちりめんじゃこを加える。
味が足りなければ、濃口醤油・塩を足してください。
- （6）水分がなくなってきたら、納豆を加えてしっかり混ぜ合わせる。
- （7）仕上げに、ごま油をまわしかけたら、器に盛り付ける。上から もみのりを散らす。
- （8）